

Liebe Netzwerk-Frauen,

der Krieg in der Ukraine bewegt auch uns.

Wir erinnern uns an den allerersten Roman gegen den Krieg:

Bertha von Suttner schrieb schon 1889 das Buch „**Die Waffen nieder!**“

Wir hoffen heute auf baldigen Frieden in der Ukraine!

Was können wir hier als Netzwerk NRW jetzt tun?

Schon viele geflüchtete Frauen sind nach NRW

gekommen, auch Frauen mit Behinderung:

Die laden wir im Infobrief zum Mitmachen ein.

Am 15. Mai 2022 sind die **Landtags-Wahlen in NRW.**

Wir wählen dann neue Abgeordnete für den Landtag.

Und bestimmen so für die nächsten 5 Jahre über die Politik in NRW.

Alle Personen ab 18 Jahren aus NRW dürfen wählen.

Auch Frauen mit gesetzlicher Betreuung.

Wir haben 8 lange Fragen an die Parteien geschickt.

Zu Themen, die für uns wichtig sind, wie Arbeit, Gewalt oder Freizeit.

Wir wollten von den Parteien genau wissen:

Was wollen Sie für Frauen und Mädchen mit Behinderung verbessern?

Wir haben aus jeder langen Frage auch 1 kurze Frage gemacht.

Ihr findet alle auf dem Zettel in der Mitte vom Infobrief.

Den Zettel könnt ihr mitnehmen, wenn ihr zu Wahl-Veranstaltungen geht.

Gemeinsam wollen wir die Parteien erinnern:

Ihr müsst mehr tun für Frauen mit Behinderung!

Nach der Landtags-Wahl wollen wir uns mit euch nochmal digital treffen –

und am 24. September dann zum Plenum in Duisburg!

Herzliche Grüße

Eure Netzwerk-Sprecherinnen



Gertrud Servos



Claudia Seipelt-Holtmann



Foto: privat



Den Infobrief könnt ihr euch
hier vorlesen lassen:



Infobrief Frühjahr 2022



Info-Stand bei der Tanzaktion gegen Gewalt beim „One Billion Rising Tag“

Am Valentinstag haben wir bei der Tanzaktion „One Billion Rising“ in Münster mit vielen Frauen gesprochen.

Viele Menschen haben unsere Aufkleber auf ihre Maske geklebt – und dann gemeinsam gegen Gewalt getanzt!



Unser Aufkleber auf einem Hand-Fahrad

Es bewegt sich was vor Ort!

Wir haben unsere Broschüre „Vor Ort inklusiv gegen Gewalt“ an die Gleichstellungs-Beauftragten der Städte in NRW geschickt.

Darin schreiben wir über Frauen mit Behinderung und ermutigen zur Zusammenarbeit.

Einige Gleichstellungs-Beauftragte haben schon geantwortet:

„Die Frauenbeauftragten sind für mich sehr wichtig. Ich möchte jetzt gerne Kontakt aufnehmen.“

„Vielen Dank für die Zusendung der Broschüre. Ich finde sie sehr gelungen... und nehme ganz viel Wissen daraus mit.“





Unsere Einladung zum Mitmachen

Herzlich Willkommen beim Netzwerk der Frauen und Mädchen mit Behinderung / chronischer Erkrankung NRW! Wir setzen uns seit 1995 als behinderte Frauen in Öffentlichkeit und Politik für unsere Interessen ein. Schreibt uns und macht mit.

Ласкаво просимо до мережі жінок та дівчаток з обмеженими можливостями / хронічними захворюваннями Північного Рейну-Вестфалії! Як жінки-інваліди, ми відстоюємо наші інтереси у громадському та політичному житті з 1995 року. Пишіть нам та беріть участь. Ми трохи розуміємо українську та будемо раді бачити вас!

Добро пожаловать в Сеть женщин и девочек с ограниченными возможностями / хроническими заболеваниями Северного Рейна-Вестфалии! Как женщины-инвалиды, мы отстаиваем наши интересы в общественной и политической жизни с 1995 года. Мы немного понимаем русский и будем рады видеть вас!

Tipps, damit es nicht zu viel wird

Berichte vom Krieg aus der Ukraine können Angst machen und überfordern.
Was könnt ihr dagegen machen?

Nachrichten-Pause machen

Immer neue schlechte Nachrichten können uns überfordern.

Dann helfen Info-Pausen, zum Beispiel:

- Nur 1x pro Tag die Tagesschau ansehen und dann den Fernseher ausmachen.
- Oder 2 Tage lang keine Nachrichten anhören oder lesen.

Miteinander sprechen oder Ablenken:

Die Nachrichten aus der Ukraine machen dir Angst?

Dann sprich mit einer vertrauten Person darüber.

Manchmal hilft auch Ablenkung.

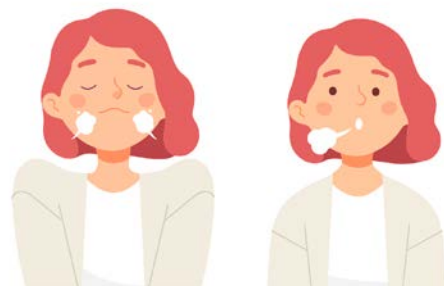
Was wolltest du schon lange machen?

- einen Raum oder eine Ecke Aufräumen
- einen Brief schreiben: Ihr könnt auch ans NetzwerkBüro schreiben!

Entspannen durch Atmen

Bewusstes Entspannen hilft bei Angst. Vielleicht hilft Dir unsere Atem-Übung:

- Atme durch die Nase ein.
- Atme tief in den Bauch hinein. So dass dein Bauch sich anhebt.
- Halte dann die Luft kurz an.
- Öffne deinen Mund ein kleines Stück. Lass jetzt die Luft langsam aus dem Mund strömen.
- Mach eine kleine Pause.
- Atme dann weiter tief ein und aus.



Zuhören und zusammen Lösungen finden!

Viele von euch kennen meine Stimme vom Telefon.
Die meisten Anrufe im NetzwerkBüro landen nämlich erstmal bei mir.

Eine meiner Aufgaben: Zuhören und Lösungen finden.
Wenn Frauen anrufen und nicht weiter wissen, höre ich erstmal zu.

Oft kann ich helfen oder an eine Beratungs-Stelle weiterleiten.

Auch Fachfrauen von Beratungs-Stellen rufen an und haben Fragen, zum Beispiel: „Wie kann ich Infos in Leichter Sprache schreiben?“

Ich bin eine echte Münsteranerin und arbeite seit 2016 im NetzwerkBüro.

Vorher habe ich 11 Jahre in der Landesstelle Pflegende Angehörige gearbeitet.

Auch dort habe ich viel mit Frauen gesprochen, die Rat suchten.

Meistens kümmern sich ja die Frauen um kranke Angehörige. Und sind oft überfordert.

Finanz-
ministerin

Ich telefoniere nicht nur, sondern bin auch „Finanzministerin“.

Im NetzwerkBüro und im Projekt „Sicher, Stark und Selbstbestimmt – vernetzt!“ achte ich auf unsere Gelder.

Als Übersetzerin für Leichte Sprache überprüfe ich unsere Broschüren und Einladungen vom NetzwerkBüro.

Alle Frauen im Netzwerk sollen unsere Texte verstehen!

Meine eigene Erkrankung hilft mir, mich im NetzwerkBüro für andere Frauen gut einzusetzen. Das ist sinnvoll und macht Spaß.

Aber oft bin ich sauer über die vielen Ungerechtigkeiten.

Leichte
Sprache
Expertin

Ich bin
Antje Brandt.



Lotsin

Ich wünsche mir eine Welt, in der Behinderungen keine Rolle mehr spielen und alle Menschen die gleichen Chancen haben!

Hier findet ihr Fragen zu 8 Themen, die ihr den Parteien stellen könnt

Auf der Rückseite findet ihr dazu unsere langen Fragen.
Die haben wir schon schriftlich an die Parteien geschickt.
Und sind gespannt auf die Antworten!



1. Familie, Freunde und Bekannte

Wir fordern Unterstützung für Eltern, für Mütter und Väter mit Behinderung.
Unsere Frage dazu: **Wie wollen Sie Eltern mit Behinderung, Mütter und Väter, besser unterstützen?**

2. Bildung und Ausbildung

Mädchen sollen träumen dürfen. Und ihre Träume leben können.
Unsere Frage dazu: **Wie bringen Sie junge Frauen mit Behinderung in Ausbildung und gute Jobs?**



3. Arbeit und Geld

Frauen mit Behinderung brauchen bessere Arbeit. Und bessere Bezahlung.
Unsere Frage dazu: **Wie schaffen Sie es, dass Frauen mit Behinderung endlich mehr Geld verdienen?**

4. Wohnen und unterwegs sein

Wir brauchen barrierefreie + bezahlbare Wohnungen, die gut erreichbar sind.
Unsere Frage dazu: **Was tun Sie für mehr barrierefreien, bezahlbaren Wohnraum für einzelne Menschen, Familien oder WG's?**



5. Gesundheit

Wir fordern Barrierefreiheit z.B. in der Frauenarzt-Praxis.
Unsere Frage dazu: **Was tun Sie dafür, dass wir endlich in ganz NRW barrierefreie Frauenarzt-Praxen haben?**

6. Persönliche Rechte und Schutz

Wir wollen sicher und selbstbestimmt leben, in Wohneinrichtungen und in der eigenen Wohnung.
Unsere Frage dazu: **Wie verbessern Sie unseren Schutz vor Gewalt in Einrichtungen, zu Hause und unterwegs?**



7. Freizeit, Kultur und Sport

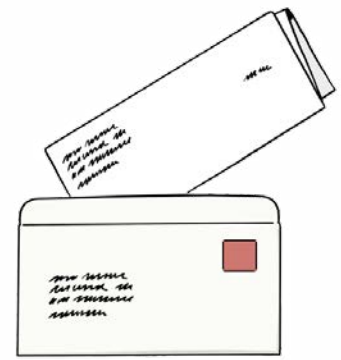
Wir wollen mitmachen beim Sport und Kultur, in der Stadt und im Internet.
Unsere Frage dazu: **Wie sorgen Sie für inklusive Freizeitangebote, damit alle Mädchen (und Jungen) mitmachen können?**

8. Politik machen und sich für andere einsetzen

Wir wollen im Wahlkampf gehört werden. Und danach.
Und wählen können ohne Barrieren!
Unsere Frage dazu: **Wie machen Sie es leichter für Frauen mit Behinderung, im Verein oder in der Politik mitzumachen?**



Diese 8 Fragen haben wir den Parteien geschickt:



1. Mütter mit Behinderung wissen zu wenig über Unterstützungsmöglichkeiten und zugleich wird Eltern bei der Beantragung von Hilfen schnell ihre Erziehungskompetenz abgesprochen. Wie fördern Sie Ausweitung, Verzahnung, Vernetzung adäquater **Beratungs- und Hilfsangebote für Eltern mit Behinderung?**

2. Einige Wahlprogramme sprechen den Ausbildungsmarkt an und wollen die Auszubildendenzahlen nach der Pandemie erhöhen. Wie konkret wollen Sie mehr **junge Frauen mit Behinderung in Ausbildung bringen** und Instrumente wie KAoA-Star dazu nutzen, Geschlechterstereotypen bei Beratung und Auswahl vorzubeugen?



3. Selbstbestimmtes Leben und Teilhabe hängen eng mit den finanziellen Möglichkeiten zusammen. Frauen mit Behinderung verdienen deutlich weniger als andere Bevölkerungsgruppen. Welche Maßnahmen wollen Sie auf Landesebene ergreifen, um die **Bezahlung von Frauen mit Behinderung zu verbessern?**

4. Frauen mit Behinderung sind oft auf barrierefreie Wohnungen angewiesen, verdienen aber laut Statistik weniger als andere Bevölkerungsgruppen. Wie wollen Sie sicherstellen, dass es künftig genug **barrierefreie, gut erreichbare Wohnungen** für verschiedene Lebensmodelle gibt, deren Mieten bezahlbar sind?



5. Was werden Sie dafür tun, dass auch Frauen mit Behinderung endlich Zugang zu einer **flächendeckenden barrierefreien Gesundheitsversorgung**, auch im ländlichen Raum, erhalten, insbesondere den Zugang zu gynäkologischen und allgemeinmedizinischen Praxen sowie zu psychotherapeutischer Versorgung?

6. Durch welche zusätzlichen Ressourcen und Maßnahmen wollen Sie im Gewaltschutz die festgestellte Schutzlücke für Frauen mit Behinderung schließen, **Barrierefreiheit von Frauenberatungsstellen und -häusern erreichen** sowie Eingliederungshilfe und Fraueninfrastruktur für besseren Gewaltschutz verzahnen?



7. 2021 wurde durch die Neufassung des SGB VIII der Weg für eine **inklusive Jugendhilfe** freigemacht. Wie werden Sie den Prozess der Neuorientierung in offener und verbandlicher Jugendarbeit unterstützen, damit alle Mädchen, ob mit Behinderung, Migrationsgeschichte etc., Freizeitangebote nutzen können?

8. Frauen mit Behinderung sind in Kommunal- und Landespolitik kaum präsent: Wie konkret werden Sie **bürgerschaftliches Engagement und Partizipation von Frauen mit Behinderung** in NRW auf allen Ebenen fördern?

